



PÅSKEFROKOSTEN

Inspiration til flere plantebaserede produkter og retter på påskebordet

Vi danskere er glade for vores traditioner især omkring højtider, og fordi man gerne vil være mere klimavenlig, leve sundere eller går op i dyreetik, betyder det ikke at man bør fravælge disse sammenkomster. Mange vil stadig gerne indgå i madfællesskabet, og have alle sine smagssanser aktiveret når de spiser.

Derfor foreslår vi at forbrugerne enten kan købe nogle lækre plantebaseret produkter og sætte på påskebordet, eller prøve at lave smagfulde grønne retter til deres gæster.

Plantebaserede produkter til påskebordet:

Plantedeller eller dilledeller

Lun eller kold på rugbrød med kikærte remolade, dild og citron

Plantepostej eller svampepaté

På rugbrød med champignon, rødbeder eller agurk

Svampesalat eller Hønsesalat

Med stegte champignon og røget paprika plante stykker/facon, evt. grønne asparges

Plante pålægsskiver eller a la bresaola

På rugbrød med kikærte remoulade, syltede agurker og ristede løg

Plante pinde eller fredsfisk

På rugbrød med kikærte remolade og citron

Kikærtesalat eller Tunfrisalat

På rugbrød eller toast med salatblad og tangperler fra Cavi-art

Smørbar

Smørelse til brødet

PÅLÆG OG RETTER TIL PÅSKEBORDET

Forbrugerne kan også inspireres til at anvende flere økologiske grøntsager i retter til påskebordet. Danskerne er især glade for pålæg som kan komme oven på brødet. Her findes der mange lækre muligheder, som enten er lavet på grøntsager eller bælgfrugter.



**Gulerodslaks eller faux lax
- gulerødder bagt med
noritang, i en dildmariande**

**ÆggeFRIsalat eller tofu salat -
karry, sort salt/Kala namak og
gurkemeje bruges til at give
smag og farve**



**Fredsfisk, krigsfisk eller paneret
pastinak - bagt pastinak, paneret i
ærtemel, vand og krydderier,
vendt i rasp og stegt på panden**

**Auberginesild, evt. med karrydressing -
syltede auberginer med
hyldeblomstsaft og eddike**

**Tarteletter med hvide asparges,
grønne ærter og plant mate**



**Tærte med
sødkartoffel,
palmekål og timian
lavet med
kikærtemel eller
tofucreme**

**Til dessert: bærtærte med
sojaflødeskum eller margens
lavet med kikærtevand.**



PRISVINDERE 2022



Årets plantebaserede produkt: Smørbar fra Naturli
Årets nye plantebaserede produkt: Svampebøffen fra Planteslagterne

Nye økologiske plantebaserede muligheder på markedet

Når man beskriver et produkt, som kød-fri eller et alternativ, tænker forbrugeren at de kommer til at mangle noget, at de vil gå glip af en smagsoplevelse, og så vælger de ikke de nye grønne produkter til. Derfor forslår vi at så vidt muligt beskrive dem som plantebaserede muligheder.

Se herunder de plantebaserede muligheder, som lever op til forbrugernes efterspørgsel på flere økologiske plantebaserede produkter baseret på lokale/europæiske grøntsager, bælgfrugter og nødder.

Produkter	Indhold/ingredienser
Falafler	Økologiske flækærter eller kikærter
Plantestrimler eller stykker	Mildt forarbejdet økologiske ærter og hestebønner
Veganske oste	Lavet på fermenterede økologiske cashewnødder
Rødebedebøffer	Rødebedepulp fra juiceproduktion
Tofu	Lavet på økologiske sojabønner fra Italien
Ærtemel	Lavet på danske økologiske Ingrid ærter
Ærtemiso	Lavet på fermenterede danske økologiske ærter

Plant Based & Vegetarian

EN TUR TIL LONDON

I slutningen af november 2022 var vi på Plant Based World Expo i London, og opsnusede de nyeste trends indenfor plantebaserede produkter.

På messen var der flere plantebaserede produkter som skulle minde om fisk, herunder plantebaseret laks og tun baseret på risprotein.

Vi var også i en stor Tesco, hvor der var mange plantebaserede convenience produkter, og hvor hver fødevarerkategori havde sin egen plantebaserede/vegetariske afdeling.

Mange af de plantebaserede oste vi smagte på messen var økologiske og baseret på fermenterede nødder, spirer eller tofu - hvilket er en positiv udvikling, da dem som er baseret på kokosolie ofte smager meget af det.

I den danske stand prøvede vi en plantebaseret reje, som de stadig er i gang med at tilpasse, så den kan leve op til forbrugernes forventninger. Når det lykkes, er der ingen tvivl om at dette produkter, nemt vil kunne serveres til påskefrokosten.

3 nemme velkendte hverdagsmåltider i en grøn version

Forbrugerne ønsker at spise grønnere, men ved ikke hvordan de skal komme i gang. Inspirer dem med en nem grøn ret i tilbudsavisen, på jeres hjemmeside eller i butikken.

